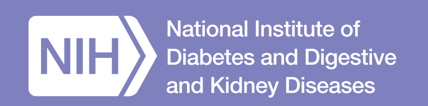
¡Hazte cargo de tu salud!

GUÍA PARA JÓVENES









EN ESTE FOLLETO?

A medida que pasan los años, comienzas a tomar tus propias decisiones sobre muchas cosas que son importantes para ti. Escoges qué ponerte, qué tipo de música te gusta y con qué amigos quieres pasar el tiempo. ¿Estás listo también para hacerte cargo de las decisiones que afectan tu salud?

Este folleto destaca muchas cosas que puedes hacer para ser más sano. Aquí encontrarás cinco secciones importantes:

1. **Conoce cómo funciona tu cuerpo** (página 2) explica cómo tu cuerpo utiliza la comida y cómo la actividad física y otras tareas le ayudan al cuerpo a "quemar" los alimentos que has comido.
2. **Recarga tus baterías con una alimentación saludable** (páginas 3–7) incluye consejos para ayudarte a comer más saludable.
3. **Muévete con actividades divertidas** (páginas 8–9) te da algunas ideas para mantenerte físicamente activo y divertirte a la vez.
4. **Mantente motivado y sigue adelante** (página 10) comparte algunas ideas que ayudan a facilitar la transición a hábitos saludables y a mantenerlos por un largo tiempo.
5. **Hazlo funcionar** es una hoja práctica desprendible que te puede ayudar a planificar comidas sanas y actividades físicas que se incorporan a tu vida agitada.

También puedes leer los recuadros titulados "¿Sabías que...?" para aprender sobre datos interesantes relacionados con tu salud. A través de este folleto también aparecen otros consejos útiles e ideas entretenidas. Puedes hojear el folleto antes de comenzar a leerlo para que tengas una idea de lo que encontrarás en cada página.



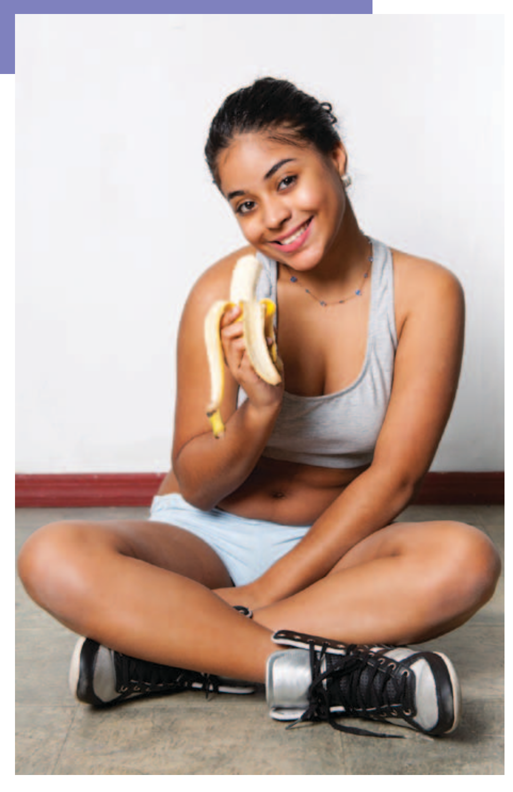
¿SABÍAS QUE?

Aproximadamente uno de cada tres preadolescentes y adolescentes tiene sobrepeso o es obeso? Sin embargo, los pequeños cambios en lo que haces y en lo que comes pueden ayudarte a mantenerte sano.

NO LO HAGAS PORQUE "SE SUPONE QUE TIENES QUE HACERLO".
¡HAZLO POR HACERTE CARGO DE TU SALUD!

Comer saludable y tener actividad física puede ayudarte a . . .

- Tener mejor rendimiento en la escuela.
- Tener amigos que comparten tus intereses de baile, deportes y otras actividades.
- Tonificar y fortalecer los músculos.
- Mejorar tu estado de ánimo.



Conoce cómo FUNCIONA TU CUERPO

Piensa en los alimentos como la energía que ayuda a cargar tus baterías para el día. Durante todo el día, utilizas la energía de esas baterías para pensar y moverte, así que necesitas comer a intervalos regulares para mantener este nivel de energía. Esto se llama "equilibrio de energía", porque necesitas equilibrar la comida (la energía que consumes) con la actividad (la energía que quemas).

¿Cuánta energía necesita tu cuerpo?

Ya habrás escuchado sobre **las calorías**, que miden la cantidad de energía que existe en un alimento determinado. No hay un número de calorías "correcto" que funcione para cada persona. El número de calorías que necesitas depende de si eres una chica o un chico, depende de tu edad y de qué tan activo eres (lo cual puede variar de día en día).

¿Debes hacer una dieta?

Puede que el hacer dietas no sea lo más sensato. Muchos adolescentes intentan bajar de peso comiendo muy poco, no comiendo, saltándose comidas y eliminando grupos de alimentos completamente, como los carbohidratos o "carbs". Estos métodos pueden dejar de lado alimentos importantes que necesita tu cuerpo. De hecho, **las dietas no saludables pueden hacer que subas más de peso**, porque con frecuencia llevan a un ciclo en el que comes muy poco y después comes demasiado porque tienes hambre.

Otras tácticas para bajar de peso como el fumar, el hacerse vomitar o el uso de pastillas para adelgazar o laxantes (medicamentos que ayudan a las personas a defecar) también pueden llevar a problemas de salud.

Recarga tus baterías
CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable incluye el tomar control de la cantidad y el tipo de comidas que comes. Esta sección tiene información que te ayudará a . . .

- Controlar tus porciones de alimentos.
- Cargar tus baterías con alimentos de alta energía.
- Evitar pizza, dulces y comidas rápidas.
- Mantenerte con energía todo el día.

Controla tus porciones alimenticias.

Una **porción** es la cantidad de uno de los alimentos que se consume en un momento determinado. Muchas personas comen porciones más abundantes que lo que necesitan, en especial cuando comen fuera de casa. Las comidas listas para llevar (de un restaurante, de una tienda de abarrotes o de un evento escolar) pueden tener porciones aún más grandes que lo que necesitas.

Al comer en casa . . .

- Saca una porción del paquete y sírvetela en un plato en lugar de comerla directamente de una caja o de una bolsa. "¿Qué significan todos esos números?" En la página 6 encontrarás una explicación sobre dónde encontrar los tamaños de las porciones.
- Evita comer mirando televisión o mientras estás ocupado haciendo otras actividades. Es fácil perder la cuenta de la cantidad que comes mientras haces otras cosas.
- Come lentamente para que tu cerebro reciba el mensaje de que tu estómago está lleno. Tu cerebro necesita unos veinte minutos antes de recibir el mensaje.
- Piensa dos veces antes de servirte otra vez. ¿Tienes hambre todavía o simplemente te estás sirviendo más porque la comida tiene buen sabor?
- Trata de no comer bocadillos después de cenar.

Al comer fuera de casa . . .

- Pide algo pequeño. Intenta comer la mitad de una porción o un aperitivo saludable, como el humus (garbanzos para untar) con pan de pita de trigo entero o pollo a la parrilla. Si pides una comida grande, llévate la mitad a casa o compártela con alguien más sentado a la mesa.
- Limita la cantidad de "comida rápida" que comes. Cuando compres "comida rápida", di "no gracias" a las opciones de tamaño extra grande o tamaño especial, como aquellas especiales que venden con papas fritas y gaseosas (sodas).



¿SABÍAS QUE?

Sólo un plato de "comida rápida" (fast food) de tamaño extra grande puede tener más calorías que lo que deberías comer un día entero. Y cuando a las personas se les sirve más comida, comen más—aún cuando no la necesitan. Esto puede resultar en aumento de peso.

Visita el sitio web de "MiPlato" en la sección de Recursos para saber más sobre los distintos grupos alimentarios y para planificar comidas que satisfagan tus gustos y necesidades.

¿SABÍAS QUE?

Muchos adolescentes no reciben cantidades suficientes de sus cuatro nutrientes:

El calcio forma huesos y dientes fuertes.

La vitamina D apoya la salud de los huesos.

El potasio ayuda a bajar la presión arterial.

La fibra dietética puede mejorar la digestión de la comida y ayuda a que te sientas satisfecho.

Las proteínas te ayudan a crecer fuerte y te dan energía.

El hierro apoya tu desarrollo.

Recarga tus baterías con alimentos de alta energía.

La alimentación sana no se trata solo de la cantidad de alimentos que comes. Necesitas asegurarte de que comes el tipo de alimentos que necesita tu cuerpo. Trata de comer comidas que incluyan frutas, verduras, productos integrales, proteínas bajas grasa y productos lácteos. A continuación encontrarás más información, y al final de esta guía también puedes ver la hoja desprendible para planificar comidas.

Frutas y verduras

Sírvete la mitad del plato con frutas y verduras. Las verduras de color verde oscuro, rojo y de color naranja, en particular, tienen altos niveles del tipo de nutrientes que necesitas, como por ejemplo la vitamina C, calcio y la fibra. Los nutrientes—como son las vitaminas, los minerales y la fibra dietética—nutren al cuerpo, dándole lo que necesita para ser saludable. Agregarle espinaca o lechuga y tomate a tu sándwich es una manera fácil de incluir verduras en tu comida.

Granos

Opta por comer granos integrales, como por ejemplo pan o tortillas integrales, arroz integral, avena y enchiladas de multigrano.

Proteínas

Cárgate de energía con carnes sin grasas, como pavo en un sándwich o pollo, marisco, huevos, frijoles, nueces sin sal, tofu y otros alimentos ricos en proteínas.

Alimentos lácteos

Forma huesos fuertes con productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Si tu cuerpo no puede digerir la lactosa (el azúcar en la leche que produce dolor de estómago en algunas personas), opta por leche de soya o leche de arroz y yogur bajo en grasa.

Pon un límite a las pizzas, los postres, las "comidas rápidas" y las gaseosas.

No tienes que dejar de comer todas estas cosas, pero comerlas en menores cantidades puede ayudarte a mantener un peso saludable. La pizza, los postres, la "comida rápida" y las gaseosas contienen mucha azúcar agregada, grasas sólidas y sodio. Un plan sano de alimentación tiene un bajo contenido de estos aditivos.

Azúcar agregada

Muchos alimentos, en especial las frutas, son naturalmente dulces. Otros alimentos, como las galletas dulces, los pasteles (o tortas) y los mini pasteles de chocolate llevan azúcar agregada para hacer que tengan mejor sabor. El azúcar agrega calorías pero no nutrientes como por ejemplo, las vitaminas que ayudan a tu cuerpo crecer y a funcionar bien.

MANTENER UN PESO SANO

- Intenta comer menos alimentos como las galletas y los dulces. Si comes postres, prueba el yogur helado bajo en grasa.
- Evita agregar azúcar a tus comidas y refrescos.
- Bebe agua, leche baja en grasa o sin grasa y evita las bebidas con alto contenido de azúcar. Las gaseosas, los refrescos que dan energia, y los jugos contribuyen una gran parte del azucar agregada a nuestra dieta.

Grasas sólidas

La grasa es importante. Le ayuda a tu cuerpo a crecer y desarrollarse. Es una fuente de energía. Y mantiene tu piel y cabello sano. Pero algunas grasas son mejores que otras.

Grasas sólidas son aquellas que son sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla, la margarina en barra, la manteca vegetal y la manteca de cerdo. Estas a menudo contienen grasas saturadas y grasas trans, que son de altas calorías y no son sanas para el corazón. Trata de evitar alimentos como los pasteles, las galletas dulces, las pizzas y las papas fritas que frecuencia menudo contienen mucha grasa sólida.

Sodio

Tu cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio (que principalmente se encuentra en la sal). Pero comer mucho sodio puede elevar tu presión arterial, el cual es poco saludable para el corazón y para el cuerpo en general.

Los alimentos procesados, aquellos que vienen enlatados, congelados o empaquetados, seguido contienen mucho sodio. Los alimentos frescos no tienen sodio, pero a menudo cuestan más. Si puedes afrontar el gasto, come alimentos frescos y prepara tus propias comidas con poca sal. Si consumes comidas empaquetadas, mira la cantidad de sodio que aparece en la etiqueta de los Datos de Nutrición (Nutrition Facts). (Lee la sección titulada “¿Qué significan todos estos números?” en la página 6). Lava las verduras enlatadas para sacarles el exceso de sal.

Intenta comer menos de 2,300 mg de sodio al día. Esta cantidad es equivalente a una cucharadita e incluye sal que ya viene en los alimentos preparados, como también la sal que le agregas cuando cocinas o te sirves la comida.

Tu doctor sabe más sobre tus necesidades especiales, así que no tengas duda en preguntarle cuánto sodio deberías comer.



¿SABÍAS QUE?

¡No todas las grasas son poco saludables! Algunas grasas son saludables—siempre y cuando no las comas en grandes cantidades. Trata de comer una cantidad moderada de los siguientes alimentos que tienen grasas más saludables:

- **Los aceites de oliva, de canola, de alazor, de girasol y de soya**
- **El pescado, como el atún, el salmón y la trucha**

Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1/2 taza (114 g)
Porciones en el paquette 4

Cantidad por Ración

Calorías 260 Calorías de la Grasa 120

	% Valor Diario*
Grasa Total 13g	**20%**
Grasa Saturada 5g	**25%**
Acido Graso *Trans* 0g	
Colesterol 30mg	**10%**
Sodio 660mg	**28%**
Carbohidrato Total 31g	**11%**
Fibra Dietetica 0g	**0%**
Azucares 5g	
Proteínas 5g	

Vitamina A 4% • Vitamina C 2%

Calcio 15% • Hierro 4%

* Los porcentajes de Valores Diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos que	65g	80g
Grasa Saturada	Menos que	20g	25g
Colesterol	Menos que	300mg	300mg
Sodio	Menos que	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietetica		25g	30g

¿Qué significan todos estos números?

Cuando lees la etiqueta de un alimento, presta especial atención a:

- **El tamaño de la porción.** Mira la cantidad de comida que hay en una porción. ¿Comes más o menos que eso? La línea que indica "porciones por envase" *(servings per container)* te indica el número de porciones que vienen en ese paquete de comida.

- **Calorías y otros nutrientes.** Recuerda que el número de calorías y otros nutrientes que aparecen en la etiqueta es solamente de una porción. Los paquetes de comida con frecuencia contienen más de una porción.

- **Porcentaje del valor diario (DV).** Mira cuánto de la cantidad diaria recomendada de un nutriente *(Percent Daily Value)* (% DV) hay en una porción de comida. En la mayoría de los casos, 5% del DV o menos se considera un valor bajo, y 20% DV o más un valor alto. Por ejemplo, esta etiqueta muestra que la comida tiene 15% del **calcio** que necesitas comer en un día. Podemos considerar que este alimento tiene un alto nivel de calcio. Pero, cabe notar, que también tiene un alto nivel de sodio (28%).



COME BOCADILLOS SANOS

- Manzanas, fresas o uvas frescas
- Una bolsa pequeña con zanahorias
- Yogur bajo en grasa o sin grasa
- Queso en tiras bajo en grasa
- Mantequilla de cacahuate en galletas integrales

COME SANAMENTE SIN TENER QUE GASTAR DEMASIADO DINERO

Intenta con estos consejos:

- Ayúdales a tus padres a comprar productos económicos de marca genérica, como panes integrales, pastas y otros productos saludables.
- Come en casa cuando te sea posible.
- Empaca una comida o un almuerzo y bocadillos sanos para que no tengas que gastar dinero en comida cuando salgas.
- Lleva contigo una botella de agua. Rellénala en una fuente de agua cuando sea necesario.

Mantente con energía todo el día.

Saltarse las comidas puede conducir a un aumento de peso. Sigue estos consejos para mantener un peso sano:

- **Toma desayuno todos los días.** Esto hace andar tu cuerpo. Puedes tomar algo de paso, como un pedazo de fruta y una rebanada de pan integral.
- **Empaca tu comida o almuerzo los días que tienes que ir a la escuela.** Si empacas tu comida o almuerzo, puedes controlar las porciones y asegurarte de que tu comida es sana.
- **Come bocadillos sanos y trata de no saltarte las comidas.** Lee las ideas que se ofrecen en el párrafo "Come bocadillos sanos".
- **Cena con tu familia.** Cuando cenes con tu familia, tienes más probabilidades de comer una comida sana y puedes darte el tiempo para ponerte al día con el resto de la familia.
- **Participa en la compra de alimentos y en la planificación de las comidas en casa.** Si participas, puedes asegurarte de que las comidas sean sanas y tengan buen sabor.



¿SABÍAS QUE?

Los adolescentes que toman desayuno pueden tener mejor rendimiento en la escuela y en los deportes—y tener un peso más sano?



¿SABÍAS QUE?

La actividad se va acumulando? Aquí se ofrece una forma de tener 60 minutos de actividad:

10 minutos – caminar o ir en bicicleta a la casa de un amigo

30 minutos – lanzar la pelota al cesto

\+ 20 minutos – bailar

60 minutos de actividad

Ser físicamente activo te puede ayudar a controlar tu peso, aumentar tu flexibilidad y tu equilibrio. No es necesario que tengas aburridas rutinas de ejercicio. Puedes ser activo durante tus actividades diarias, como subir las escaleras en vez de tomar el ascensor o la escalera mecánica. O puedes moverte realizando actividades entretenidas como bailar o practicar deportes.

Esta sección te puede ayudar a . . .

- Ser activo todos los días.
- Salir al aire libre.
- Divertirte con tus amigos.
- Mantenerte activo si están al interior también.



Mantente activo todos los días.

La actividad física debería ser parte de tu vida diaria, ya sea al hacer deportes, tener clases de educación física u otras clases de ejercicios o hasta trasladarte de un lugar a otro caminando o en bicicleta. Deberías ser físicamente activo durante 60 minutos todos los días, ¡pero no tienes que hacerlo todo de una vez!

Sé activo con tus amigos y tu familia.

Ser activo puede ser más divertido con amigos o miembros de la familia. También podrás darte cuenta de que puedes hacerte de nuevos amigos cuando te haces miembro de clubes activos o participas en actividades comunitarias. Junto con tu familia o amigos, enséñense juegos o actividades y mantengan las cosas interesantes escogiendo una actividad distinta todos los días, por ejemplo:

- jugando fútbol, básquetbol, vóleibol, tenis u otro deporte favorito
- saliendo a caminar o a andar en bicicleta con un miembro de la familia o un amigo

Hasta podrías tomar el Reto del Presidente *(President's Challenge)* (mira la sección de Recursos al final de este folleto) o regístrate con tus amigos para divertirte, para ir a eventos animados, como caminatas para recaudar fondos, carreras de entretención o búsquedas de tesoros.

¿QUÉ HAGO SI NO TENGO DINERO PARA CONSEGUIR EQUIPO DEPORTIVO?

No necesitas dinero o equipo para mantenerte activo. Puedes bailar o usar las instalaciones gratis que ofrece tu comunidad para realizar tus actividades físicas diarias de 60 minutos. Si deseas practicar algún deporte o juego que requiere equipo, pregúntales a tus vecinos o amigos de la escuela si te pueden prestar equipo o si pueden compartir contigo los artículos de deporte que necesitas.





Sale al aire libre.

Ser activo al aire libre te da la actividad diaria que necesitas, y la luz del sol te ayuda a mejorar tus niveles de vitamina D. Muchos adolescentes pasan mucho tiempo al interior mirando la televisión, navegando el internet, o jugando juegos de video. Llamemos el tiempo que pasas haciendo estas actividades "**tiempo enfrente de la pantalla.**" Si bien estas actividades pueden relajarte después de un largo día de trabajo en la escuela, pasar demasiado tiempo enfrente de la pantalla puede producir un aumento de peso y acarrear otros problemas relacionados de salud. En cambio, pasar tiempo al aire libre puede ayudarte a quemar calorías y mejorar tu nivel de vitamina D si el día está asoleado. ¡No te olvides de usar protección solar!

Disminuir el tiempo enfrente de la pantalla:

- Graba tus programas preferidos y míralos después. Esto va a disminuir el tiempo de televisión porque así te planificas para ver programas específicos en lugar de estar buscando y cambiándote de canal en canal.
- Reemplaza el tiempo que pasas viendo televisión y en juegos de video por actividades físicas. Participa en actividades en tu escuela o en tu comunidad.
- Disminuye gradualmente el tiempo que pasas usando tu teléfono, computadora o televisor.
- Fija un espacio de tiempo con tus amigos sin mandarse mensajes de texto; un período de tiempo que les permita tener actividad física juntos y pónganse de acuerdo para no enviarse mensajes de texto o responder a ellos.
- Tómate recreos si pasas sentado enfrente de la computadora. Sale a caminar, limpia tu habitación, cualquier cosa que le dé movimiento a tu cuerpo.
- Apaga tu teléfono móvil antes de irte a dormir.

ESCOGE ACTIVIDADES QUE TE GUSTEN

Ser físicamente activo no significa que tienes que ser miembro de un gimnasio o practicar un deporte de equipo. Intenta algunas de las ideas siguientes:

- **Juega al cesto.**
- **Anda en bicicleta (usa casco).**
- **Corre.**
- **Anda en patineta.**
- **Salta la cuerda o usa un aro o *hula hoop*.**
- **Haz una fiesta con baile con tus amigos.**
- **Juega vóleibol o fútbol americano de bandera.**
- **Muévete con un juego de video que sigue tus movimientos.**

¿SABÍAS QUE?

¿Puedes ser un Campeón de Salud de Adolescentes *(Teen Health Champion)* en tu escuela y en tu comunidad? Forma un club o un grupo de estudiantes para defender las opciones alimenticias de tu escuela y las actividades físicas auspiciadas por la escuela. También puedes ayudar a mantener la acera de tu zona, los campos de deporte y los parques limpios y usables.

Escríbele a los políticos y a los periódicos locales sobre la necesidad de tener más lugares para jugar y hacer ejercicio en tu comunidad. También puedes hacerte miembro de un grupo juvenil local. Algunos lugares religiosos, la YMCA, 4-H y los Clubes de Chicos y Chicas de los Estados Unidos ofrecen programas de salud para la juventud.



Ojo con los medios de comunicación.

Los anuncios, los programas de televisión, Internet y otros medios de comunicación pueden afectar cómo eliges comer y pasar tu tiempo. Muchos avisos tratan de convencerte de comer comidas de alto contenido en grasas y refrescos endulzados. Otros pueden intentar venderte productos, como juegos de video. Ten cuidado con algunos de estos trucos que usan los avisos comerciales para presionarte:

- Un aviso puede mostrar a un grupo de jóvenes comiendo una comida o usando un producto para hacerte pensar que todos los jóvenes hacen lo mismo o deberían hacer lo mismo. Puede que el aviso use palabras tales como “Todos los jóvenes necesitan...” o “Todos los jóvenes son...”
- Los publicistas a veces muestran a jugadores famosos usando o recomendando un producto porque piensan que vas a querer comprar productos que tus estrellas favoritas usan.
- Los avisos comerciales frecuentemente usan dibujos animados para hacer parecer un alimento o actividad divertida y buena para los jóvenes.

Mantente activo al interior también.

Cuando hay días fríos o cuando llueve, pasar tiempo enfrente de la pantalla no es la única opción. Encuentra formas de ser activo al interior:

- Juega deportes de interior o juegos activos en tu edificio, en tu casa o en un centro local de recreación.
- Baila al ritmo de tu música favorita solo o con amigos.
- Si tienes un sistema de juegos de video, escoge juegos de baile activo y de deportes que sigan tus movimientos.

TÓMATE TU TIEMPO

- **Haz los cambios lentamente.** No esperes cambiar tus hábitos de alimentación o de actividad de un día para otro. Cambiar demasiadas cosas muy rápido puede perjudicar tus posibilidades de tener éxito.
- **Busca formas que te permitan hacer que tus hábitos alimenticios y de actividad física sean más sanos.** Mantén un diario de comidas y de actividad por unos cuatro o cinco días y anota todo lo que comes, las actividades que realizas y tus emociones. Revisa el diario para que te tengas una idea de tus hábitos. ¿Te saltas el desayuno? ¿Eres físicamente activo la mayoría de los días de la semana? ¿Comes cuando estás estresado? Puedes mantener un diario en un cuaderno, en un papel o en tu computadora.
- **Conoce lo que te está afectando.** ¿Tienes bocadillos en casa que son demasiado tentadores? ¿Tiene la comida de tu cafetería demasiadas grasas y azúcar agregada? ¿Encuentras difícil no poder resistirte a tomar varias gaseosas endulzadas al día porque tus amigos las toman?
- **Fija algunas metas realistas para ti mismo.** Primero que nada, trata de reemplazar algunas de las gaseosas que tomas (por ejemplo, los refrescos, algunos jugos y las bebidas para dar energía) por bebidas no endulzadas. Una vez que tomes menos gaseosas, intenta eliminar todas las gaseosas. Luego, fija algunas metas más, como beber leche baja en grasa o leche descremada, comer más frutas, o tener más actividad física todos los días.
- **Consigue que algún amigo de la escuela o alguien en casa te apoye en tus nuevos hábitos.** Pídele a un amigo o a un miembro de la familia que te ayuda a hacer estos cambios y mantente firme con nuevos hábitos.
- **¡Convéncete de que puedes lograrlo! Usa la información de este folleto y los recursos que se ofrecen en la próxima página como ayuda.** Mantente positivo y enfocado, recordando siempre por qué deseas ser más sano: para verte, sentirte y moverte mejor. Acepta los contratiempos que se puedan presentar; si no cumples con una de tus metas diarias de alimentación o de actividad física, no te des por vencido. Simplemente inténtalo de nuevo al día siguiente.



¡PUEDES LOGRARLO!

Cambiar tus hábitos es difícil. Desarrollar nuevos hábitos lleva tiempo. Utiliza los consejos que se ofrecen a continuación, como también la hoja de consejos desprendible y la lista de chequeo al final de esta guía para mantenerte motivado y satisfacer tus metas.



2008 Physical Activity Guidelines for Americans
(Pautas de actividad física para estadounidenses, 2008)
Estas pautas proporcionan información general sobre actividad física para adolescentes, incluso qué tan seguido deberías ser activo y qué actividades son mejores para ti. Se encuentra disponible en *http://www.health.gov/PAGuidelines*.

Pautas alimentarias
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos cuenta con varios recursos sobre información alimentaria en español que se encuentran disponibles en *http://fnic.nal.usda.gov/dietary-guidance/fruits-veggies-more-matters-resources/resources-spanish*.

¡A moverse!
Esta campaña inspira a los niños y a los adolescentes a tener actividad física. Visita el sitio web para leer los consejos que se ofrecen y tomar pasos en *http://www.letsmove.gov/en-espanol*.

MiPlato
MiPlato ofrece información adicional, consejos y folletos para ayudarte a tener un plan para moverte más y comer mejor. Visita *http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html*.

National Diabetes Education Program (NDEP)
(Programa Nacional de Educación sobre Diabetes)
NDEP les ofrece información a los jóvenes sobre la diabetes. Su sitio web ofrece publicaciones y recursos sobre cómo los adolescentes pueden prevenir y manejar la diabetes. Visita *http://ndep.nih.gov/teens/index.aspx*.

Nutrition.gov
Este sitio web proporciona información fácil de leer con respecto a varios temas relacionados con cómo mantener una alimentación sana. Mira el sitio web *http://www.nutrition.gov/en-espanol*.

¡Podemos!
¡Podemos! Provee información a proveedores y miembros de la comunidad para que ayuden a los niños y a los adolescentes a mantenerse sanos. Se encuentra disponible en *http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/espanol/index.htm*.

¡HAZLO FUNCIONAR!

Ser sano parece que toma mucho trabajo, ¿verdad? En realidad, no tiene que ser así. Usa esta hoja desprendible para ayudarte a planificar tus comidas sanas e incorporar hábitos saludables a tu día. Coloca esta lista en tu bocadillos o en el casillero de la escuela para que te sirva como recordatorio práctico.

En la tabla siguiente, escoge un alimento de cada categoría alimenticia para planificar una comida saludable.

Frutas y verduras	Granos	Proteínas	Lácteos
1 platano o manzana	1 porción de avena o de cereal integral (del tamaño de tu puño)	1 huevo revuelto o huevo duro	1 taza de leche sin grasa o de leche baja en grasa (o sustituir con leche de soya o de arroz)
1 papaya pequeña	2 waffles integrales del tamaño de un DVD o panqueques de trigo	1 porción de mantequilla de cacahuate (del tamaño de una pelota de ping pong)	6 a 8 onzas de yogur (¡también alto en proteínas!)
1 porción de acelgas con tomates (del tamaño de tu puño)	2 rebanadas de pan integral	1 porción de pechuga de pavo (del tamaño de una baraja)	1 rebanada de queso fresco
1 porción of repollo cocido	1 porción de quínoa cocida	1 porción of pechuga de pollo	1 rebanada de queso suizo o provolone
Ensalada con lechuga, tomates y pepinos	1 tortilla integral	1 taza de sopa de garbanzos con verduras	1 barrita de queso en tira
1 mandarina	1 porción de arroz integral (la cantidad total debe caber en la copa de tus dos manos)	½ lata de atún con mayonesa de bajas calorías	1 puñado de queso mozzarella rallado bajo en grasa
1 porción de plátanos (que quepa en la copa de la mano)	2 tortillas tostadas integrales de tacos	1 porción de frijoles negros (del tamaño de tu puño) y salsa de tomate	1 porción de crema agria baja en grasa (del tamaño de una pelota de ping pong)
1 porción de brócoli, zanahorias u otras verduras al vapor (que quepa en la copa de la mano)	1 porción de pasta integral (la cantidad total debería caber en la copa de tus dos manos)	1 porción de carne sin grasa, pollo a la parrilla, tofu o pescado al horno (del tamaño de la palma de tu mano)	1 porción de yogur helado sin grasa (del tamaño de tu puño)



EJEMPLOS DE COMIDAS

Desayuno: una taza de cereal integral de bajo contenido de azúcar, con leche baja en grasa y cubierto con un platano rebanado

Comida o almuerzo: un sándwich de pavo con queso, lechuga de hojas oscuras, tomate y pimientos rojos en pan integral

Cena: pollo a la parrilla con ensalada

Para más ideas y recetas sobre comidas, visita el sitio MiPlato: *http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html*

Haz que los hábitos sanos sean parte de tu día.

Los hábitos sanos y el ser activo pueden ser difíciles porque pasas gran parte de tu día en la escuela y comes comidas que son preparadas por otras personas. Sé un Campeón de Salud, participando más en tus comidas y actividades escolares. A continuación hay una lista que te ayudará a incorporar hábitos sanos a tu vida diaria.

- ❑ Todas las noches, prepara y empaca tu comida o almuerzo y bocadillos para el próximo día.
- ❑ Acuéstate a la misma hora todas las noches para recargar tu mente y tu cuerpo. A la hora de dormir, asegúrate de apagar tu teléfono móvil, el televisor y otros aparatos.
- ❑ Come desayuno.
- ❑ Camina o anda en bicicleta hasta la escuela si vives cerca y puedes hacerlo sin peligros.
- ❑ Bebe agua todo el día. Evita las gaseosas y otras bebidas de altas calorías.
- ❑ Entre las clases, ponte de pie y camina un poco, aún si la próxima clase es en el mismo cuarto.
- ❑ Si en tu escuela permiten tener recreo, asegúrate de caminar, saltar la cuerda o jugar un juego activo con tus amigos.
- ❑ Sé activo durante tu clase de educación física.
- ❑ A la hora de la comida o del almuerzo, come lo que empacaste. Si tienes dinero para comer o almorzar, gástalo en opciones saludables. Evita las gaseosas, las papitas fritas y los dulces de las máquinas expendedoras.
- ❑ Mantente activo después de las horas de la escuela haciéndote miembro de un equipo de deporte o de un grupo de baile. Limpia tu habitación o participa en un partido improvisado de fútbol o softbol.
- ❑ Participa en las opciones de comidas de tu casa. Ayuda a preparar la cena y come con tu familia.
- ❑ Deja el tiempo que pasas enfrente de la pantalla para después de tus actividades y limita ese tiempo a menos de dos horas al día.

¡SÉ UN CAMPEÓN DE SALUD!

Weight-control Information Network
(Red de Información para el Control de Peso)

1 WIN Way
Bethesda, MD 20892–3665
Teléfono: 202–828–1025
Número gratuito: 1–877–946–4627
Fax: 202–828–1028
Correo electrónico: *win@info.niddk.nih.gov*
Página electrónica: *http://www.win.niddk.nih.gov*

Hazte amigo de WIN en Facebook:
http://www.facebook.com/win.niddk.nih.gov

La Red de Información para el Control de Peso (WIN*) es un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK*) de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH*). WIN ofrece al público en general, a los profesionales de la salud y a los medios de comunicación materiales y consejos culturalmente pertinentes, actualizados y basados en la ciencia. Entre los temas disponibles se encuentran la alimentación sana, los obstáculos a una actividad física, el control de las porciones, y los mitos de la alimentación y de la actividad física.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por los científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisada por Ana L. Terry, M.S., R.D., cientifica en el campo de la salud, Centro Nacional de Estadi'sticas de la Salud de los Centros para el Control y la Prevencion de Enfermedades. Asimismo, extendemos nuestros sinceros agradecimientos a los jóvenes que ayudaron a desarrollar la versión anterior de esta publicación.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que reproduzca y distribuya este material en la cantidad deseada. Esta publicación también está disponible en línea en: *http://www.win.niddk.nih.gov*.

Foto, página uno: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/Amanda Mills
Foto, página cinco: Pompeian, Inc.
Foto, página ocho: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/Amanda Mills

¿Por qué debería participar en estudios clínicos?

Los participantes de estudios clínicos desempeñan un papel más activo en el cuidado de su propia salud, obtienen acceso a nuevos tratamientos de la investigación antes de que se encuentren disponibles al público y pueden ayudar a otras personas mediante su contribución a la investigación médica. Para más información, visita *http://www.clinicaltrials.gov*.

Publicación de NIH No. 09–4328s • Actualizado en enero de 2013
Para más información de WIN, visita *http://www.win.niddk.nih.gov*
NIH...Transformación de Descubrimientos en Salud